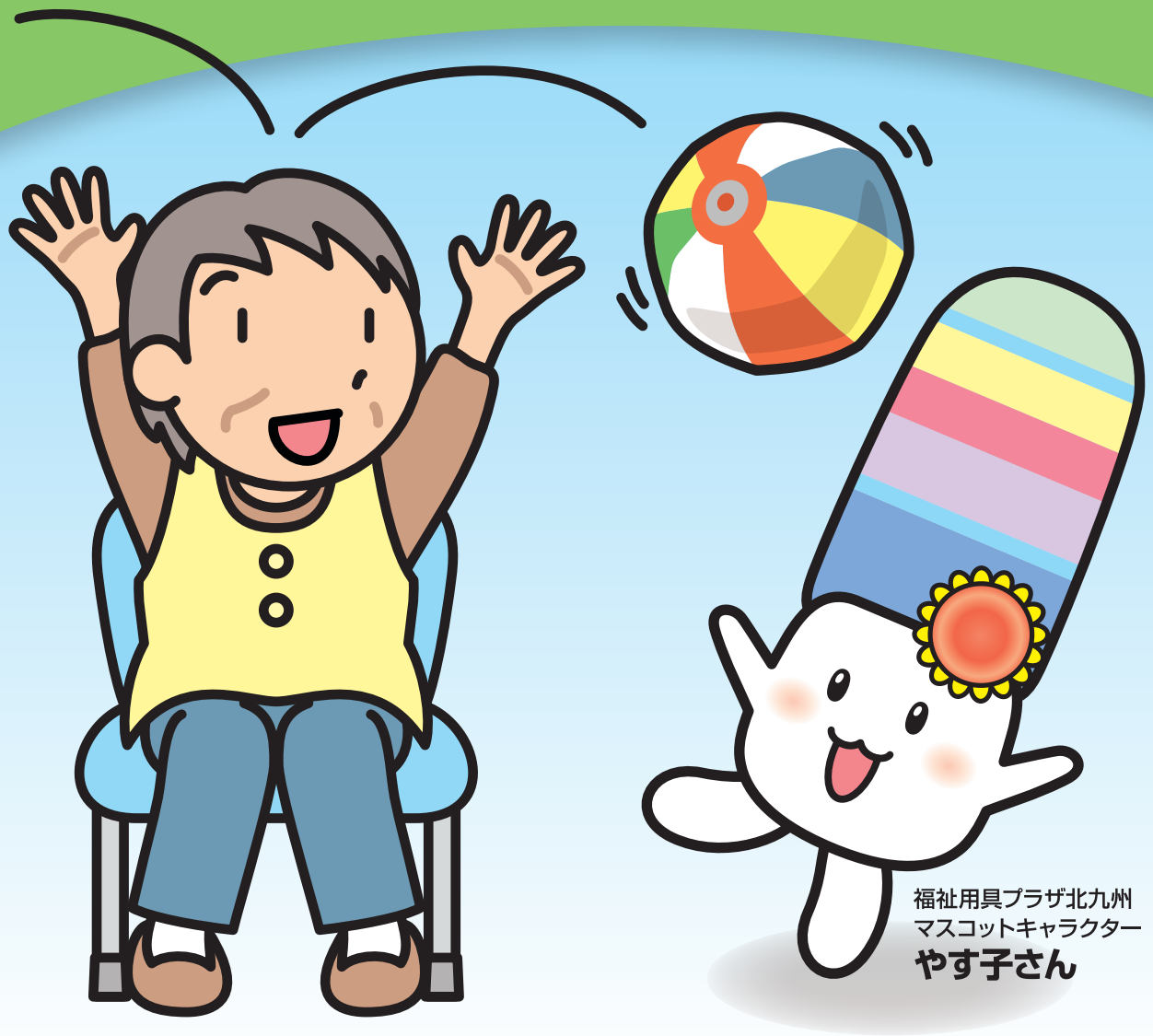
福祉用具プラザ北九州（北九州市立介護実習・普及センター）

No.17
2017.秋

# すいっち！キタ-Q

あなたの生活を便利に切替える福祉情報誌



しっかりやさしく、キャッチ!!

福祉用具プラザ北九州
マスコットキャラクター
**やす子さん**

連載

「見て、触って、体験して!」**展示場においでよ！**…2

やす子さんの！チャレンジ介護
**下着やパッドの選び方**…4

介護予防でいきいき生活！
**骨盤底筋体操**で尿もれを予防・改善しましょう！…6

福祉用具が購入できる！レンタルできる！**福祉用具販売・貸与事業所のご紹介**…7

福祉用具プラザ北九州　検索

「見て、触って、体験して!」

# 展示場においでよ!

福祉用具プラザ北九州の展示場には、約1200点の福祉用具があり、自由に見学や体験することができます。
展示している福祉用具の一部をご紹介します!

※金額は参考価格です。

## ピウプレスト マム

象印ベビー株式会社
60,000円

軽量でオシャレなイス付き歩行車!ハンドルの高さを4段階で調整でき、オプションで速度調整もできます。

## 使っていいね! ボトル用のびのびストローキャップ

株式会社リッチェル
600円

ペットボトルやボトル缶にかぶせて使用するキャップです。市販のストローに対応しています。

## セルフォンリンガ

株式会社自立コム
14,000円

スマートフォンなどの着信時の振動を感知し、光で知らせてくれます。スマートフォンを充電しながら使うこともできます。

## コインホーム

有限会社ファルコン
1,000円

くぼみに硬貨を分けて収納するコイン入れ(別売でケースがあります)。

## 振動式触感時計 タックタッチ

株式会社ラビット
12,000円

振動によって、容易に時刻を知ることができる多機能腕時計です。

## レッツ・リモコンST

パナソニックエイジフリー株式会社
5,800円

ご高齢の方にも扱いやすい、大きくシンプルなボタンのテレビリモコンです。押したことを音と光で知らせてくれます。

## ボタンエイド 木柄

アビリティーズ・ケアネット株式会社
1,600円

ボタンの着脱を容易にする道具です。

## フレックスシリコンフォーク(大)

株式会社岡部洋食器製作所
1,800円

口元にやさしいシリコンゴム製の曲げられるフォークです。ギザギザ構造なので麺類も絡みやすくなっています。

## スモールチェンジ ラグーナ

株式会社ケープ
208,000円

自動体位変換エアーマットレスです。小さな体位変換を頻回に行うため、体がズレにくく、睡眠を妨げない構造になっています。

## バスボード H-S はねあげくん

アロン化成株式会社
39,800円

座面が跳ね上がるので、バスボードを取り外すことなくそのまま浴槽に浸かることができます。

## くるくるセーフティ

ウチヱ株式会社
100,000円

座面を360度回転でき、5段階で高さ調整可能なシャワーチェアーです。前方グリップで前倒れを防止します。

## ラップポン・エール

日本セイフティー株式会社
120,000円

自動ラップ式トイレ
排泄処理ユニットを搭載したバケツ洗浄不要で臭いももれないポータブルトイレです。

## ヘアブラシ(長)

相模ゴム工業株式会社
3,800円

柄の部分が長いので身体の近くに持ったまま、髪をとかすことができます。

## ピタットチェアEX

株式会社オフィス・ラボ 34,800円

90度毎に止まるストッパー付き回転イスです。座面が前後へもスライドするので介助者が椅子を引きずる必要がありません。

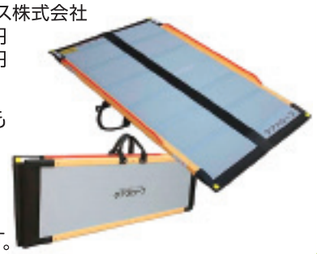
他にもたくさんの製品を展示しております。あなたに合う福祉用具や工夫をプラザで見つけませんか?

ぜひ一度、見て、触って、体験に来てください♪

すいっち!16号の「展示場においでよ!」の中で金額の誤りがございました。
正しくは下記の金額になります。

## ケアスロープ(175㎝)

ケアメディックス株式会社
誤 12,500円
正 125,000円



幅70㎝で狭い間口にも対応可能な、折り畳みタイプのスロープです。

## 車いす用カバン型デスク RightNow

旭洋鉄工株式会社
誤 16,000円
正 160,000円

コンパクトにたため、使用目的によって角度調整もできる車いす用のカバンです。

# やす子さんの！チャレンジ介護 下着やパッドの選び方

専用パッドを上手に利用することで
「いつ漏れるかわからない不安」「濡れた衣服の不快感」「ニオイで気づかれるのでは…」
といった尿もれの悩みを解消してくれます。
今回はその方の身体状況にあった下着やパッドの選び方をお伝えします。

- 1人で歩ける 自分でケアする → パンツ
- 介助があれば 歩ける → 紙おむつ
- 介助があれば 立てる・座れる → 紙おむつ
- 介助があれば 起きられる → 紙おむつ
- 寝て過ごす ことが多い → 紙おむつ

**アウター**

**パンツ**

①ふつうの下着

②吸収綿のついた下着

**紙おむつ**

③パンツタイプ
下着と同じ形に作られている はくタイプ
超薄タイプ
汎用タイプ
高吸収タイプ

④日中 パンツタイプ

⑤夜間 テープ式

⑥テープ式
両脇をテープでとめて使用するタイプ

## パッドと組み合わせて使えば効果UP！

軽失禁パッドや尿とりパッドはアウターの中に入れて使う吸水パッドです。
汚れたらパッドだけを抜き出して新しいものに替えることができます。
下着をはき直さなくていいから交換の手間が楽になり、
パンツは1日1枚でOKだから経済的です。

**パンツ**には

**軽失禁パッド**
いつもの下着の中に
直接つけて使うタイプ

2ccといった少量から
50cc～150cc程度まであります。

**紙おむつ**には

**尿とりパッド**
パンツタイプ、テープ式の中に入れて併用する補助的なパッド
（尿量、交換間隔により使い分けましょう）

2回分300cc程度～
1800cc程度まであります。



軽失禁パッドや尿とりパッドは尿量や交換間隔によって選びます。
目盛り付きコップで1日の尿量を調べてみましょう。受診や相談の参考にもなります。

**記入例**

| 排尿した時刻 | 1 尿量（mL） | 2 がまんできない尿意（○印） | 3 尿もれ（○印またはパッドの重さ（g）） | 4 飲み物の量（mL） |
|---|---|---|---|---|
| 朝6：00 | 180mL | ○ | ○ | 180mL |
| 朝8：00 | 120mL | | | |
| 午後2：00 | | | 220g | |

おおよその時刻のところに記入してください。

**尿もれ量の量り方（パッドテスト）**

尿もれ後のパッドの重さ － もともとのパッドの重さ ＝ 尿もれ量（g）

**飲み物の量の目安**

| | 容量（ミリリットル） |
|---|---|
| (A)コップ（高さ 約8.5cm） | 約180mL |
| (B)湯呑み（高さ 約6cm） | 約120mL |
| (C)コーヒーカップ（高さ 約6cm） | 約120mL |
| (D)マグカップ（高さ 約7cm） | 約200mL |
| (E)汁椀 | 約150mL |

北九州市では**尿もれや頻尿、尿失禁など**の排泄に関することでお悩みの高齢者やその家族など高齢者を支援する方々が気兼ねなく相談できる**排泄ケアの専門相談窓口**を設置しています。

**高齢者排泄ケア電話相談**

**さわやか相談ダイヤル 0620**（オムツゼロ）

**相談専用フリーダイヤル 0120-54-0620**（オムツゼロ）

受付時間：土、日曜、祝・休日、年末年始を除く午前9時30分～午後4時30分
対応者：専門の相談員が対応します。
場所：福祉用具プラザ北九州
（北九州市小倉北区馬借一丁目7-1 総合保健福祉センター「アシスト21」1階）
相談料：無料　eメールでのお問い合わせ：haisetu@kati.gr.jp

# 介護予防でいきいき生活!

## 骨盤底筋体操で尿もれを予防・改善しましょう!

### 腹圧性尿失禁をご存じですか?

腹圧性尿失禁は、尿トラブルの代表的な病気の一つで、腹圧がかかる(咳、くしゃみ、笑う)と尿が漏れてしまうことです。骨盤底筋がゆるんでいるために起こります。中高年の女性(特に経産婦)に多く、前立腺手術後の男性でも起こることがあります。
この腹圧性尿失禁には、骨盤底筋体操が有効とされています。
骨盤底筋を鍛えて、尿失禁を改善しましょう。

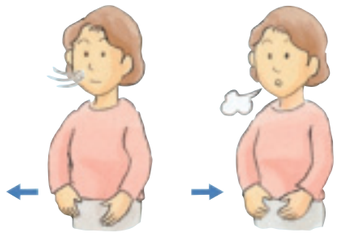
**骨盤底筋とは…**
骨盤の底で内臓などが下がらないように支えている筋肉の総称です。

**ストレッチ**

上体と股関節のまわりをストレッチします。
息を吐きながら、痛みのない範囲で、ゆっくりと7秒程度、筋肉を伸ばします。

**腹式呼吸**

骨盤底筋体操の基本となる腹式呼吸をします。
リラックスした状態で、鼻から息を吸い、お腹に空気を入れます。次に、口からゆっくり息を吐きます。



**骨盤底筋体操**

❶寝ころんで…

❷座って…

1. 寝た姿勢、または座った姿勢でリラックスします。
2. 腹式呼吸で、鼻から息を吸います。
3. おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます。締めたままで、口からゆっくり息を吐きます。

※おしっこを途中で止めるときと同じところに力が入ります。トイレの時に確認してみましょう!
骨盤底筋を締める時間は少しずつ延ばして、7秒くらいできるように。

**指導者を派遣します**

北九州市では、市内在住のみなさんが主催する教室や集まりの場に、指導者(リハビリテーション専門職)が出向き、尿トラブルに関する正しい知識の普及や尿もれ予防体操の紹介を行います。

**お申し込み・お問い合わせ**
北九州市
認知症支援・介護予防センター
無料 ☎522-8765

「あきらめないで!尿トラブル」パンフレットより　北九州市



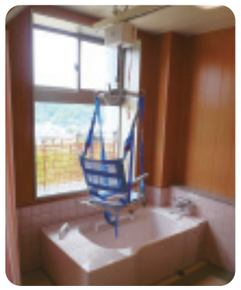
福祉用具が購入できる! レンタルできる!

# 福祉用具販売・貸与事業所のご紹介

北九州市には約70の福祉用具販売・貸与事業所があります。
※プラザにお問い合わせいただくか北九州市ホームページ「介護保険事業所一覧」でご覧いただけます。
すいっちNo.16で紹介した事業所よりリレー方式にてご紹介しております。

## 有限会社 三電

戸畑区千防3-20-16
TEL:093-882-5289
営業時間 月~金(第一土曜日)8:30~17:30



高齢者や障がい者の方達が安全で安心できる住環境の整備と喜んで頂ける福祉用具を提供しています。
抱えない介護によるサポーターの方達の腰痛予防・労働負担の軽減を支援しています。

## 麻生メディカルサービス株式会社 アップルハート北九州店

若松区桜町6番3号
TEL:093-752-2355　FAX:093-752-5283
営業時間　月~土 8:30~17:15

**安心・安全・快適をお届けする**
**麻生メディカルサービス アップルハート**

ご利用者様が、自立した健康で快適な生活を送っていただけるよう、身体状況に合わせた福祉用具の提案を行い、真心を込めたサービスを提供しています。

## パナソニック エイジフリーショップ 門司

門司区下二十町11-10
TEL:093-372-2044
営業時間 月~土 8:45~17:45

**福祉用具や介護リフォームを通じて**
**笑顔をお届けします**

住み慣れたご自宅で1日でも長く生活出来るように、経験豊富な福祉用具専門相談員や「介護の知識」を併せ持つ建築士が、安心・安全な住環境整備のお手伝いを致します。
お気軽にご相談下さい。

# 事・業・紹・介 福祉用具プラザ北九州で行っている取り組み

### 福祉用具相談
福祉用具や介護ロボットを約1200点展示中。専門職が福祉用具の選び方や使用方法をご案内します。体験してご自分に合うものを選びましょう。専門職の方には1週間の試用貸出を行っています。

### リハビリ工房
使いづらい福祉用具の改良や工夫について専門技術員が相談・製作に応じます。

### 住宅の診断
すこやか住宅改造助成事業の申請に基づいて、住宅改修の内容をアドバイスしています。

### 研　修
市民の皆さんや専門職の方へ様々な介護講座を開催しています。介護のコツやポイントを学んでみませんか。

### 排泄相談
排泄に関するお悩みに対応します。
『さわやか相談ダイヤル0620』(0120-54-0620)までお気軽にお電話ください。
〔月～金 9:30～16:30〕

### 介護予防
北九州市が開発した「ひまわり太極拳(タイチー)」「きたきゅう体操」の教室の開催や体験会での講師派遣を行っています。身近な地域で一緒に健康づくりをしませんか?

### 視覚障害者支援
歩行訓練士がご家庭を訪問し、白杖歩行・点字・パソコン・調理訓練など一人一人に必要な生活訓練を実施しています。

### 地域リハビリテーション活動支援
高齢者向けサロン活動がより効果的な介護予防の取り組みとなるために、リハビリテーション専門職が活動を支援します。グループに合う活動を見つけて楽しい時間を作りましょう。

## NEW 展示品一覧
ホームページから、福祉用具プラザ北九州の展示品1200点をご覧いただけます！　展示品の写真、製品特徴を見たり、検索できるようになりました。また、メーカーのカタログへもリンクしています。

検索はこちらをクリック!

今回のチャレンジ介護は、排泄をテーマに「下着やパッドの選び方」についてでした。排泄に関してのお悩みは相談窓口を利用し、快適な生活を送りましょう。

# 福祉用具プラザ北九州
## 社会福祉法人　北九州市福祉事業団

〒802-8560　福岡県北九州市小倉北区馬借1丁目7-1
北九州市総合保健福祉センター 1階

開館時間　午前9時から午後5時30分
休館日　土曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
お問い合わせ　TEL(093)522-8721
FAX(093)522-8771
ホームページアドレス　http://www.kati.gr.jp/
プラザブログ 元気に更新中！

**交通機関**
- JR九州 鹿児島本線「小倉駅」より 徒歩約15分
- 北九州都市モノレール「旦過駅」より 徒歩約2分
- 西鉄バス「市立医療センター前」バス停より 徒歩約2分

**駐車場**
- 地下1階有料駐車場 駐車料金：30分150円
- ふくおか・まごころ駐車場(障害者等専用駐車場)